

Kleine stappen, groot verschil

Op veel sport- en buurtlocaties leeft dezelfde wens: een fijne plek zijn voor iedereen. Voor kinderen, ouders, opa's en oma's, verzorgers en vrijwilligers. Een plek waar mensen zich welkom voelen en waar een locatie laat zien: hier dragen we bij aan een gezonde jeugd.

Want uiteindelijk wil iedereen hetzelfde: dat kinderen gezond, sterk en met gelijke kansen opgroeien. Juist de plekken waar zij vaak komen, maken daarin het verschil.

Tegelijkertijd roept het onderwerp 'gezond' soms ook vragen en weerstand op. Betekent dit dat de bitterbal verdwijnt? Dat alles anders moet? Dat er geen alcohol meer geschonken mag worden? Dat roken direct verboden wordt? Of dat het ten koste gaat van de baromzet?

Gelukkig is het antwoord meestal nee. Het gaat niet om alles verbieden of weghalen. Bij voeding draait het om meer balans in het aanbod. Voor roken en alcohol werken we aan duidelijke afspraken: een rookvrije omgeving en verantwoord alcoholbeleid.

De **Teamfit-werkwijze** helpt om **stap voor stap** te zorgen voor verandering. Zodat veel van het aanbod kan blijven, maar er ook ruimte ontstaat voor betere keuzes. Denk aan: naast de gewone tosti ook een volkoren variant, water net wat zichtbaarder op de bar, of een gezondere optie die net iets makkelijker te pakken is. Kleine aanpassingen die verschil maken, zonder extra gedoe, passend bij ieders manier van werken.

Dat werkt, omdat keuzes juist niet alleen bewust worden gemaakt, maar ook afhangen van wat er ligt, hoe iets gepresenteerd wordt, wat anderen doen en hoe makkelijk het is. Door dat slim in te richten, wordt de omgeving vanzelf gezonder zonder dat iemand iets wordt opgelegd.

De Teamfit-werkwijze biedt daarvoor houvast. Het is een praktische werkwijze, gebaseerd op landelijke richtlijnen, waarmee stap voor stap wordt gekeken: wat past hier en wat is haalbaar? Op sportlocaties gaat het over voeding, roken en alcohol. Op buurtlocaties ligt de focus op voeding. Altijd met respect voor hoe het nu al gaat.

Met **de Teamfit-tool** krijgen vrijwilligers:

- inzicht in wat al goed gaat
- ideeën voor simpele verbeteringen
- overzicht in stappen en voortgang

Daarnaast is er ondersteuning van een JOGG-coach gezonde locaties. Een vaste sparringpartner die meedenkt, voorbeelden deelt en helpt om stappen te zetten die passen bij de locatie.

Wat levert het op?

Een locatie die aantrekkelijker wordt voor leden en bezoekers, waar ouders zich prettig bij voelen en waar het aanbod aansluit bij wat mensen willen. Zonder dat het extra werk wordt of inkomsten onder druk komen te staan. Ook thema's als rookvrij en verantwoord alcoholgebruik (zoals geen alcohol onder de 18) krijgen hierin een plek. Logisch, passend en stap voor stap.

Zo wordt het geen 'moetje', maar iets waar locaties **trots op kunnen zijn**. Een plek waar gezond, leuk en lekker hand in hand gaan en waar iedereen bijdraagt aan een generatie kinderen waarin elk kind de kans krijgt om sterk, gezond en veerkrachtig op te groeien. Kortom: doe je mee?



teamfit

Onderdeel van JOGG

pitch – locaties

Sportverenigingen, zwembaden en buurthuizen zijn plekken waar kinderen en jongeren sporten, spelen en elkaar ontmoeten. Een fijne plek waar zij zich welkom voelen en graag komen. Wat zij daar zien en ervaren, beïnvloedt vaak ongemerkt de keuzes die zij maken. Toch is de gezonde keuze niet altijd de makkelijkste. Wat mensen kiezen, wordt sterk beïnvloed door het aanbod, wat zichtbaar is en wat als normaal wordt gezien.

Daar kunnen we samen het verschil maken. Niet door alles te verbieden of in één keer te veranderen, maar voort te bouwen op wat er al goed gaat en haalbare veranderingen passend bij jullie locatie. Denk aan water beter zichtbaar aanbieden, meer balans in het voedingsaanbod of duidelijke afspraken over roken en alcohol.

Met mij als JOGG-coach gezonde locaties en de Teamfit-werkwijze krijgen jullie praktische ondersteuning om stap voor stap aan de slag te gaan. Zonder extra gedoe en met respect voor jullie dagelijkse praktijk.

Zo maken we samen van jullie locatie een plek waar gezond, leuk en lekker hand in hand gaan en waar de gezonde keuze steeds vanzelfsprekender wordt.